

笹野台地域ケアプラザ 自主事業のお知らせ



掲示板用

令和7年1月1日発行
横浜市笹野台地域ケアプラザ
横浜市旭区笹野台2-32-1
電話 367-2330
FAX 367-2331

いどばた会 × リモートオレンジカフェ

申込
不要

催し物 ※リモートで開催します。
1/14(火) いきいきリズム体操
2/11(火) アロマ講座

リモート中継で催し物に参加したり
お喋りしたり!
過ぎし方は自由です!

OPEN
★毎月第二火曜日★
時間:13:30~15:30
場所:笹野台地域ケアプラザ
参加費:100円(飲み物・お菓子)
持ち物:室内履き
★出入り自由★
どなたでもどうぞ!

コーヒー付き!

笹野台地区社会福祉協議会共催

サロンお茶べり会
1/15 (水) 13:00~15:00

「大人も楽しめる
絵本の読み語り」

出演:くるみな

紙芝居と絵本の読み語り。
クイズを交えた参加型で一緒に楽しめます!
読み語りを楽しんだ後は、おしるこを
食べながらの茶話会です。



場所:笹野台地域ケアプラザ
飲物代:100円
対象:地域の方
持物:上履き(動きやすい靴)
次回:音楽演奏(予定)

事前の申込みは不要です。お気軽にお越しください。
たくさんの方のご参加をお待ちしております!!

おとな塾 笹野台校

要予約
各30名

・学んでみよう成年後見制度!

1月29日(水)10:00~11:30

お金の管理が難しくなったら、

どうなるの?どうするの?

(講師:関内司法書士事務所)

・大人のマネープラン

2月26日(水)10:00~11:30

より長くなった人生、今あるものを見直して

「そなえる」「のこす」を考える。

(講師:三井住友信託銀行)

歩きながら 筋トレ

要予約
20名

自分の歩き姿を見つめ直し、
若々しくかっこいい姿勢で!
楽しく歩いて心も体も元気に

【開催日時】

1回目 2月7日(金) 10:00~11:30

2回目 2月21日(金) 10:00~11:00

【場所】 笹野台地域ケアプラザ

【講師】 斉藤友子先生

【対象】 65歳以上、介護予防に興味のある方

【参加費】 無料

【持ち物】 上履き、水分補給の飲み物、タオル
運動のできる服装でご参加ください

詳しい内容、申込開始日等はケアプラザまでお問い合わせください

【お問合せ・申込先】 横浜市笹野台地域ケアプラザ 045-367-2330